1A+1B Meat

Gefülltes Hähnchenfilet mit Spinat

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Spinat 3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Mit Knoblauch, Zitronensaft, Boursin cuisine und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Das Hähnchenfilet aufschneiden und mit der Mischung füllen. Das Hähnchen mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Eine Auflaufform einfetten, das Hähnchen hineinlegen und 30-40 Minuten gar werden lassen. Lecker mit etwas Rucola und evtl. einem EL PS. food & lifestyle Knoblauch-Kräuter-Dressing.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Spinat
- [ ] 50 g Rucola
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gepresst
- [ ] 1 EL Boursin cuisine light
- [ ] 2 TL Zitronensaft
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**242 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**4 g**
Eiweiß	**33 g**